

# Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten- Arbeitszeitverordnung

**Beitrag von „golum“ vom 3. Dezember 2022 21:41**

## Zitat von Conn

Jupp, in Lesenächten können sich alle so total super entspannen. Das bringt jahrelang was für's Cortisol!

Der Cortisolspiegel ist zirkadian bedingt übrigens zwischen 6 und 8 Uhr am höchsten. Es würde sich also anbieten, sich zu einem Lesemorgen zu treffen. 😊

Also um 5 Uhr aufstehen... 😴